

疲れにくい体 ～ 減腔という考え方

人は、「健康でありたい」「若くありたい」などといった願望をもったりします。

それを手に入れるためにいろんな情報を手に入れ、やってみたりもします。

サンマーク出版の「スタンフォード式 疲れにくい体」山田知生著 という本に興味を持ち読んでみました。

興味深いのは「疲れにくい体」のポイントは呼吸にあると書かれているところです。

誰でも、知らないうちにしている呼吸。正しいとか間違っているとかあるの？と思う人もいると思いますが、胸だけで浅い呼吸をしている人は、次の2つの点から疲れやすくなるそうです。

第一に酸素不足による疲れ。第二に姿勢の歪みによる疲れ。

自分が呼吸をどのようにしているかということは、案外分かりにくいものです。

そこで、右の肋骨のラインと胸骨の一番下の位置と左の肋骨のラインの3点を結んで

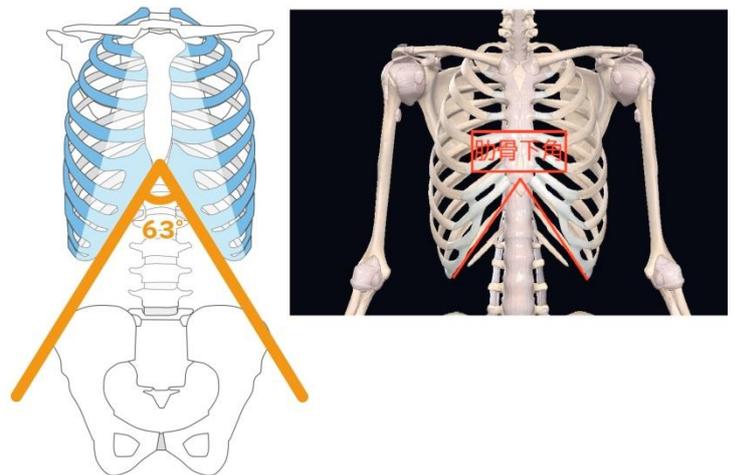
できた角度（肋骨下角 ※右図参照）

を測ってみるとあることが見えてきます。

肋骨下角が90度を超える人は、胸呼吸をしていて、疲れやすい下地ができているかもしれないということです。

肋骨下角が90度以上の人は胸腔（肋骨で囲まれた胸部の腔）も腹腔（胃・腸などが収まっている腹部の腔）も拡大している状態（膨らんだままの風船のよう）です。

疲れにくい身体を得るためにも、若々しい身体を得るためにも、広がったままにな



ってしまった腔を狭めて（減腔して）みてはいかがでしょうか。

疲れやすいから困っている方も、ウエストを細くしたいという方も相談ください。

これからもよりよくありますように・・・ 応援しています。